

Aktuell erkranken etwa 3-10% aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren an einer Depression. Was ist eigentlich eine Depression? Eine Depression ist eine Störung des seelischen Gleichgewichts. Anzeichen können eine andauernde Abgeschlagenheit, starkes Schlafbedürfnis oder Schlafstörungen, veränderte Essgewohnheiten und daraus folgende Gewichtsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Muskelverspannung, düstere Stimmung, Ängste, psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen oder soziale Ausgrenzung sein.

Ist Schule für Depression verantwortlich?

Neben den Nachwirkungen der Schulschließungen wegen Corona ist oft auch Schulstress ein Auslöser von Depressionen oder depressiven Verstimmungen. Durch ein belastetes Klassenklima entsteht schnell Schulstress. Wer sich nicht wohlfühlt in der Klasse vermeidet Kontakte zu anderen, geht Konflikten aus dem Weg und gewinnt so immer mehr Abstand zu den anderen Schülern. Auch durch die immer mehr zunehmenden Anforderungen wird Stress und damit der Druck erhöht. Der Leistungsdruck kommt von der Schule durch Klausuren, aus dem Elternhaus und auch von den Schülern und den sich selbst gesetzten Ansprüchen.

## Depressionen Ein Schulproblem?

Auch durch das Internet bzw. die Sozialen Medien kann eine Depression gefördert werden. Ein großer Teil der Jugendlichen vergleicht ihr Aussehen oder auch ihren Lifestyle mit Influencern. Dies kann zu Selbstzweifel und Frust führen bzw. noch mehr „schlechter Laune“. Auch Mobbing durch das Internet ist nicht selten. Ob Schüler:innen aus der eigenen Klasse oder auch aus anderen Klassenstufen, durch gemeine Texte oder auch einfach nur Sachen die als Witz gemeint sind, werden viele jeden Tag stark verletzt. Dies kann dann dazu führen das die Schüler:innen nicht mehr zur Schule kommen und sich dadurch auch stark in der Schule verschlechtern.

Nicht alle diese Symptome weisen auf eine Depression oder depressive Episode hin. Gerade bei Jugendlichen werden die Symptome oft auch mit Pubertät oder damit verbundenen Stimmungsschwankungen verwechselt oder erklärt. Depressionen neigen dazu chronisch zu werden - je länger sie andauern, desto ausgeprägter werden die Symptome. Es erschwert auch die Behandlung. Wenn rechtzeitig auf die Krankheit reagiert wird, können Verbesserungen mit kleineren, kürzeren Behandlungen erzielt werden.

Der Hauptfaktor für Schulstress ist natürlich das deutsche Schulsystem. Es wurde seit Jahren nicht mehr geändert und passt überhaupt nicht mehr zur Lebenswelt der heutigen Schüler:innen. Bis das aber verändert wird, wird wahrscheinlich noch einige Zeit vergehen. Bis dahin können wir aber nicht warten. Eine Idee wäre das Schulen in Klassen ganz offen über das Thema Depression und mentale Gesundheit reden sollten. Viele Schüler:innen wissen gar nicht was alles bei einer Depression mit kommt. Würden mehr Schüler aufgeklärt sein, könnten sich mehr schneller Hilfe holen oder es auch bei anderen Mitschüler:innen und Freunden bemerken.

Wenn du merkst das deine mit Schüler:innen oder Freunde weniger lachen, unmotivierter oder auch einfach nur anders in ein nicht gute Art wirken frag sie einfach wie es ihnen geht selbst wenn die dann nicht reden soll so eine kleine Geste macht oft viel aus, weil die Person dann merkt das es dann doch vielleicht noch jemanden interessiert.

**Hilfe findet du u.a.:** Telefonseelsorge 0800 1110 111 Kinder- und Jugendtelefon (116 111)  
Jugendnotmail.de deutsche-  
depressionshilfe.de